ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

253

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಕೆ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ–೩೫೨

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಕೆ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ

1987

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ—೧೯೮೭

೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಬೆಲೆ : ರೂ. ೧–೦೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

ಮುದ್ರಕರು

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಮೈಸೂರು

ಅರ್ಪಣೆ

ನನ್ನ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ
ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಜೀ
ಅವರಿಗೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಛಾನ್ಸಲರೂ ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ನಾಲ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಅವರು ಮೊದಲನೆಯ 'ಸೆನೆಟ್' ಸಭೆಯ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲನೆಯ 'ಕಾನ್ವೊಕೇಷನ್' ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಹೊಂದದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿ ಸಮಷ್ಟಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹದಾಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಶಯ ಇಂದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜನರು ಬಯಸಿದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಮಿಗಿಲಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಜನರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸರಳವೂ, ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಆದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. 'ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದರಲ್ಲೂ ಆನಂದವಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕವೃಂದದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನೆಲಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯಜನರಂತೆಯೇ ಇದ್ದು

ಕೊಂಡು, ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ, ತಾವೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸ ಗಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಹತ್ತಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ದವರಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ನಾಡಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸಮಾನತೆ ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ಜನರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ವಾದ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ವಿಶಾಲ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕದವರು ಈ ಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಚ್ಚಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಜನರು ಆದರದಿಂದ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೆ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ, ರಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ; ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲೆ

ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಇನ್ನೂರ ಐವತ್ತೆರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ ಅವರ 'ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ' ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವೈ. ಪಿ. ರುದ್ರಪ್ಪ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ವಿಷಯಸೂಚಿಕೆ

೧.	ಪೀಠಿಕೆ	.... ೧
೨.	ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ	.... ೫
೩.	ಆರೋಗ್ಯದಾತನಾಗಿ ಸೂರ್ಯ	.... ೧೩
೪.	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	.... ೩೦
೫.	ಸರಳ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	.... ೪೯
೬.	ವೀರ್ಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	.... ೫೩
೭.	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವ	.... ೫೭
೮.	ಕಡೆಯಮಾತು	.... ೬೫

ಪೀಠಿಕೆ

> ಉದಯೇ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಾಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ತು ಮಹೇಶ್ವರ। ।
> ಅಸ್ತಮಾನೇ ಸ್ವಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ತ್ರಯೀಮೂರ್ತಿರ್ದಿವಾಕರಃ॥

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಾವು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವರು

> "ಶತಮಾನಂ ಭವತಿ ಶತಾಯುಃ ಪುರುಷಃಶತೇಂದ್ರಿಯಃ
> ಆಯುಷ್ಯೇವೇಂದ್ರಿಯೇ ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠತಿ।"

ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ 'ನೂರು ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳು' ಎಂದು. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲವೂ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ಹಿರಿಯರ ಹಾರೈಕೆ.

ಇಹಪರಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೇತುವಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯರು,

> "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲುಧರ್ಮಸಾಧನಂ"

ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಶರೀರವು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅಂತಹ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇಹಪರಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆಯೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ

> "ಜೀವಂ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯತು"

ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ "ನಿನ್ನ ಜೀವವನ್ನು

ಭದ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊ " ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವವೆಂದರೆ ಶರೀರವೆಂದೂ, ಭದ್ರವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದೂ ಅರ್ಥ.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರಾದ ಚರಕರು ತಮ್ಮ "ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ" ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ,

"ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ"

ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಧರ್ಮ, ಹಣ, ಸುಖಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕವಾದ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಲಿ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವಾಗ ಪತ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ "ನಾವು ಕ್ಷೇಮ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿರಿ" ಎಂದು ಬರೆದು ಅವರ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಕ್ಷೇಮ'ವೆಂದರೆ 'ಆರೋಗ್ಯ'ವೆಂದರ್ಥ. ಕೇವಲ ಪತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೂ ಸಹ 'ಏನು ಆರೋಗ್ಯವೇ?, ಮನೆಯ ಕಡೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇಮವೇ?' ಎಂದು ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ, ಹಣ-ಕಾಸು, ಉದ್ಯೋಗ, ವಿದ್ಯೆ, ಮದುವೆ-ಮುಂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಣದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಅವನು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆಯೇ? ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಯೇ ವಿನಾ ಹಣದ ರಾಶಿಯಲ್ಲ. ಈ ಮಾತು

" ರುಜೆಯುಡರಿದ ಪೊತ್ತು ರಂಭೆ ದೊರೆಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಫಲವೇನು ? "

ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ ರಾಘವಾಂಕ ಮಹಾಕವಿಯ ವಾಣಿಯಿಂದ. ಅಂದರೆ ರೋಗವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಾಗ ದೇವಲೋಕದ ಅಪ್ಸರ ಸ್ತ್ರೀಯಾದ ರಂಭೆಯು ದೊರಕಿದರೆ ಅದರಿಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವವನು ಧನ್ವಂತರಿಯೇ ವಿನಾ ಅಪ್ಸರೆಯಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯೆಂದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ". ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಕೇವಲ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಸಾಧನೆ ಯೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಸಾಧನೆಯ ಮಹತ್ವ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನೆಂಬ ಯೋಗೀಂದ್ರರು 'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಯೋಗಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನಿರೂಪಿ ಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋಽತಿವೃದ್ಧೋವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋ ದುರ್ಬಲೋಽಪಿ ವಾ।
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವತಂದ್ರಿತಃ ॥

ಅಂದರೆ, ಯುವಕರೂ, ಮುದುಕರೂ, ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದು ಕರೂ, ರೋಗಿಗಳೂ, ಬಲಹೀನರೂ, ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಸತತಾ ಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವರು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುವ, ವಜ್ರಕಾಯರನ್ನಾಗಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ' ಅಥವಾ 'ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆ'ಯೂ ಒಂದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂದೇಹ ಬರಬಹುದು. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೆಂದೇ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸಾಧನಗಳೇ ಮಣಿ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಔಷಧ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ :

" ವಿಚಿತ್ರೋ ಹಿ ಮಣಿಮಂತ್ರೌಷಧೀನಾಂ ಪ್ರಭಾವಃ । "

ಅಂದರೆ ಇವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು. ವಿಷಜಂತುಗಳು ಕಡಿದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಣಿಯನ್ನು ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ವಿಷವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಮಣಿಯು ಈಗ ಅಲಭ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ 'ಮಂತ್ರ'. 'ಮಂತ್ರ ಶಕ್ತಿ'ಯಿಂದ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗವು ಉಳುಕಿದರೆ 'ಉಳುಕು ಮಂತ್ರ' ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರೇ ಆಗಬೇಕು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ. ಅಂತಹವರು ಈಗ ದುರ್ಲಭವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗೆಯೂ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ನಮಗೆ ಉಳಿದಿರುವುದೆಂದರೆ ಔಷಧಿಯೊಂದೇ. ಔಷಧಿಯು ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಂಬುದೇನೋ

ನಿಜ. ಆದರೆ ಖಾಯಿಲೆಯು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಬದಲು ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಶರಣುಹೋಗುವ ಬದಲು ಖಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ವಿಹಿತವಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆಲೋಚನೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಅವರ ಈ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಇಂದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ "ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ". ಈ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಹೇಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದೇ ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥದ ಮುಖ್ಯೋದ್ದೇಶ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಖಗೋಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದ್ದಾರೆ. 'ಖಗೋಳ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ' (Astro Physics) ವೆಂಬ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಭಾಗವೇ ಇದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಿಂದೆಂದೂ ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಇದರರ್ಥವಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಣ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಇರುವ ಅವಿನಾ ಸಂಬಂಧವು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಯಾರು ?

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅನಿಲಗಳ ಒಂದು ರಾಶಿ. ಇದು ಅತಿದೊಡ್ಡದೂ ಅಲ್ಲದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದೂ ಅಲ್ಲದ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಹಳದಿ ನಕ್ಷತ್ರ. ಇದು ಗ್ರಹವಲ್ಲ. ನಾವು ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಇತರ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಭೂಮಿಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಜಾಜ್ವಲ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. 'ಸೌರವ್ಯೂಹ'ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವರ್ಣನಾತೀತ. ಇತರ ಗ್ರಹಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದರ ಸುತ್ತಾ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಗ್ರಹಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ದೂರ

ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಬುಧ. ಅನಂತರ ಶುಕ್ರ, ಭೂಮಿ, ಅಂಗಾರಕ, ಗುರು, ಶನಿ, ಯುರೇನಸ್, ನೆಪ್ಚ್ಯೂನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೂಟೋ. ನೆಪ್ಚ್ಯೂನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೂಟೋಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗ್ರಹಗಳು. ಈ ನವಗ್ರಹಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹತ್ತನೆಯ ಗ್ರಹವೊಂದಿದೆಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಇರುವ ದೂರ

ಗ್ರಹಗಳು	ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ	ಮೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ
೧. ಬುಧ	೫,೮೦,೦೦,೦೦೦	೩,೬೦,೦೦,೦೦೦
೨. ಶುಕ್ರ	೧೦,೮೦,೦೦,೦೦೦	೬,೭೦,೦೦,೦೦೦

೩. ಭೂಮಿ	೧೫,೦೦,೦೦,೦೦೦	೯.೩೦,೦೦,೦೦೦
೪. ಅಂಗಾರಕ	೨೨,೯೦,೦೦,೦೦೦	೧೪೨,೦೦೦,೦೦೦
೫. ಗುರು	೭೭,೮೪,೦೦,೦೦೦	೪೮೩,೦೦೦,೦೦೦
೬. ಶನಿ	೧,೪೨,೬೦,೦೦,೦೦೦	೮೮೬,೦೦೦,೦೦೦
೭. ಯುರೇನಸ್	೨,೮೬,೮೦,೦೦,೦೦೦	೧,೭೮೨,೦೦೦,೦೦೦
೮. ನೆಪ್ಚ್ಯೂನ್	೪,೫೫,೩೦,೦೦,೦೦೦	೨,೭೯೨,೦೦೦,೦೦೦
೯. ಪ್ಲೂಟೋ	೫,೯೦,೦೦,೦೦,೦೦೦	೩,೬೬೬,೦೦೦,೦೦೦

ಸೂರ್ಯನ ಆಕಾರ: ಸೂರ್ಯ ಅನಿಲರಾಶಿಯಾದುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯಂತೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಹೊರಮೇಲ್ಮೈ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ದುಂಡಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗಾತ್ರ: ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಅದೊಂದು ದೈತ್ಯ. ಹತ್ತುಲಕ್ಷ ಭೂಮಿಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೈಯೊಳಗೆ ಹೊರಳಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದರ ವ್ಯಾಸ ೮,೬೪,೦೦೦ ಮೈಲಿಗಳು. ಇದು ಭೂವ್ಯಾಸದ ನೂರರಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು. ಭೂಮಿಯ ವ್ಯಾಸ ೭೯೦೦ ಮೈಲಿಗಳು.

ದೂರ: ಸೂರ್ಯ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸರಾಸರಿ ೯,೩೦,೦೯,೦೦೦ ಮೈಲಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧,೮೬,೦೦೦ ಮೈಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಬೆಳಕು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ೮ ನಿಮಿಷ ಬೇಕು.

ಆಕರ್ಷಣಶಕ್ತಿ: ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಅಪಾರ. ಭೂಗ್ರಹದ ಆಕರ್ಷಣಶಕ್ತಿಯ ೩೦ ರಷ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಗುವ ವಸ್ತು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಮುವ್ವತ್ತು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಗು

ತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಪರಿವಾರವನ್ನು ಸೆಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಚಲನೆ : ಸೂರ್ಯ ಅಚಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಚಲನೆಯಿದೆ. ಭೂಮಿಯಂತೆ ಸೂರ್ಯನೂ ಸಹ ತನ್ನ ಅಕ್ಷದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯ ಒಂದು ಘನವಸ್ತುವಾಗಿರದೆ ಅನಿಲಗಳ ರಾಶಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವೂ ಒಂದೊಂದು ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯ ಬಳಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬರಲು ೨೫ ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಧ್ರುವ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯರೇಖೆಯ ನಡುವಣ ಭಾಗವು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಲು ೨೮ ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ರುವದ ಬಳಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಲು ೩೪ ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಲನೆಯಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯೂ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಪರಿವಾರದೊಡನೆ 'ಹರ್ಕ್ಯುಲಿಸ್' ಮಂಡಲದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧೨ ಮೈಲಿಗಳ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ತನ್ನ ಅಂಗ ಭಾಗವಾದ ಆಕಾಶಗಂಗೆಯ ಭ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಖರತ್ವ : ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಖರತ್ವವು ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದು. ಇದರ ಮೇಲ್ಮೈ ಉಷ್ಣತೆ ೬೦೦೦ °k. ಸೂರ್ಯನ ಅತ್ಯಂತ ಒಳಭಾಗ ಅಂದರೆ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎಡೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್. ಈ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕೂ ಸಹ ನಂದಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಸೂರ್ಯನ ಒಳಭಾಗ ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯ ಗವಿ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮೈಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಘನ ಅಥವಾ ದ್ರವಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಜ್ವಲಿಸುವ ಅನಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ನಾಭಿಮಧ್ಯದ ಅಗಾಧ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುಗಳು ಹೀಲಿಯಂ ಪರಮಾಣುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಬಹುಪಾಲು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ.

ವಲಯಗಳು : ಇಡೀ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲವನ್ನು ಮೂರು ವಲಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದಾದ ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು 'ಪ್ರಕಾಶಮಂಡಲ' (Photosphere) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಲಯವೇ ಬಹುತೇಕ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಮೇರೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಂಡಲವನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕಾಶಮಂಡಲದ ಸುತ್ತ ೪೦೦೦ ಮೈಲಿಗಳವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿರುವ ಕೆಂಪುಜ್ವಾಲೆಯೇ 'ವರ್ಣಮಂಡಲ' (Chromosphere) ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಪ್ರಕಾಶಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಿಲಗಳೂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣ, ಸೋಡಿಯಂಗಳು ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ವರ್ಣಮಂಡಲದ ಸುತ್ತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮೈಲಿಯವರೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೇರೆ ಹೊಂದಿರದ ಬಹು ತೆಳುವಾದ ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅನಿಲಮೋಡವು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಕಾಂತಿಮಂಡಲ' (Carona) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣು ಗಪ್ಪಲಿಯಿಡುವ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲವು ಮರೆಯಾದಾಗ ಇದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಕಲೆಗಳು (Sun Spots)

ಇಲ್ಲಿಯತನಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪರಂಪರೆಗೇ ವರ್ಣಿಸಲಸದಳವಾದ ಕೆಲವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯನ ಕಲೆಗಳೂ' ಒಂದು. ಜಾಜ್ವಲ್ಯಮಾನವಾದ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿವೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುವಿರಾ! ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳೇ ಇದರ ಕಲೆಗಳು. ಅವು ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಇವು ಕಪ್ಪಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇರುವುದೂ ಉಂಟು. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ೧೧ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಳೆ ಕಡಿಮೆ

ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಕಾಂತಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇವೂ ಭ್ರಮಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉನ್ನತಿಗಳು (Prominences)

ಕಲೆಗಳ ಜತೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಜ್ವಲಿಸುವ ಮೇಘಗಳ ಹಾಗೆ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಉನ್ನತಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಉನ್ನತಿ ಗಳು ವರ್ಣಮಂಡಲದಿಂದ ಕಾಂತಿಮಂಡಲದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿ ಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗೆ ೧೦೦ ಮೈಲಿಗಳ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸು ವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಉನ್ನತಿಗಳು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಮೈಲಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳ ಆಕಾರ ನಾನಾ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಲೆಗಳಿಗೂ ಉನ್ನತಿಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಈ ಉನ್ನತಿಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಡೆದು ಚಿಮ್ಮುವುದೂ ಉಂಟು.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕು ಗಳಲ್ಲೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂರುಕೋಟಿಯಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲು. ಅಷ್ಟನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಶಕ್ತಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೫೦ ಲಕ್ಷ ಟನ್ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಶಕ್ತಿವಿಸರ್ಜನೆಯಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾದಾಗಿನಿಂದ ಈವರೆಗೆ ಶಕ್ತಿವಿಸರ್ಜನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ

ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ತೂಕ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ ೧೦ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬೃಹತ್ತ್ವನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ

ಭೂಮಿಯು ಸೂರ್ಯನನ್ನೂ, ಭೂಮಿಯ ಉಪಗ್ರಹವಾದ ಚಂದ್ರ, ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಮೂರೂ ಕಾಯಗಳು ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಹಾಗಾದಾಗ ಗ್ರಹಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಸೂರ್ಯನಿಗೂ, ಭೂಮಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಚಂದ್ರ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯನು ಮರೆಯಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಾವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃವಾಗಿಯೋ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ' ವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನ ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಪೂರ್ಣಗ್ರಹಣ' ವೆಂತಲೂ; ಸೂರ್ಯನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ಮರೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಖಂಡಗ್ರಹಣ'ವೆಂತಲೂ, ಸೂರ್ಯನ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಮರೆಯಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವು ಬಳೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಕಂಕಣಗ್ರಹಣ'ವೆಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಗ್ರಹಣವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗದಿರಬಹುದು. ಗ್ರಹಗಳು ಬರುವ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿನ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗ್ರಹಣವು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಭವಿಷ್ಯವೇನು ?

ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದೆವಷ್ಟೆ. ಹೀಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗದೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆ? ಹೀಗೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದು ? ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕವು ಹೀಲಿಯಂ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಈ ಜಲಜನಕವು ಮುಗಿದೊಡನೆಯೇ ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ ೫ ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಜಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಐದು ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಜಲಜನಕ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಅನಂತರ! ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಅತಿಕಾವಿನ ನಕ್ಷತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಶಾಖ ೫೦,೦೦೦° F ಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಣ ಉಷ್ಣತೆ ೨೧೨° F ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯ ಉರಿದು ಉರಿದು ಕರಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ದಿನ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಐದು ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆಯಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಿರ್ಭಯವಷ್ಟೆ ! !

ಆರೋಗ್ಯದಾತನಾಗಿ ಸೂರ್ಯ

ಋಗ್ವೇದದ ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ :

"ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್"

ಅಂದರೆ 'ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು' ಎಂಬ ಋಗ್ವೇದದ ಮಂತ್ರವೊಂದು ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ನವಗ್ರಹ ಪೀಡಾ ಪರಿಹಾರ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ,

> ಗ್ರಹಾಣಾಮಾದಿರಾದಿತ್ಯೋ ಲೋಕರಕ್ಷಣಕಾರಕಃ ।
> ವಿಷಮಸ್ಥಾನಸಂಭೂತಾಂ ಪೀಡಾಂ ಹರತು ಮೇ ರವಿಃ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯನು ನನ್ನ ಪೀಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗವೂ ಸಹ ಪೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

(ಅ) ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕನಾಗಿ ಸೂರ್ಯ: ಪ್ರಖರವಾದ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರಕವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತ ದೆಂದು ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

> " ಉದ್ಯನ್ನಾದಿತ್ಯಃ ಕ್ರಿಮೀನ್ ಹಂತಿ "।

ಆಶೌಚವು ಒದಗಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಲಾಗದ ಉಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಸೂರ್ಯನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕನೆಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ. ನೀರು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ. ಮನೆಯ ಒಳಗಿರುವ ಬಾವಿ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳದೆ ಇರುವ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

(ಆ) ರೋಗನಿವಾರಕ ಸೂರ್ಯ: ಸೂರ್ಯನು ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ಋಗ್ವೇದವು ಅವನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ.

ಉದಗಾದಯಮಾದಿತ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇನ ಸಹಸಾ ಸಹ।
ದ್ವಿಷಂತಂ ಮಹ್ಯಂ ರಂಧಯರ್ನ್ಮಾ ಅಹಂ ದ್ವಿಷತೇ ರಥಂ॥

'ಸೂರ್ಯನು ನನ್ನ ಶತ್ರುವಾದ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಕಲ ಬಲಾನ್ವಿತನಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಪ್ರಸಾದ ದಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನಾನು ನಿಶ್ಚಯ ವಾಗಿ ಹೊಂದಲಾರೆ'

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೀಗಿದೆ:

ಉದ್ಯನ್ನದ್ಯಮಿತ್ರಮಃ ಆರೋಹನ್ನುತ್ತರಾಂ ದಿವಂ।
ಹೃದ್ರೋಗಂ ಮಮಸೂರ್ಯ ಹರಿಮಾಣಂ ಚ ನಾಶಯ॥

'ಹೇ ಸೂರ್ಯದೇವ, ದಿವ್ಯ ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ನೀನು ಉದಯಿಸಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವನ್ನು ಏರುತ್ತಾ ನನ್ನ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನೂ ಮನೋವ್ಯಥೆಯನ್ನೂ, ದುಃಖದಿಂದ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ವಿವರ್ಣವಿರೂಪಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡು.'

ವೇದಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪುರಾಣಗಳೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕನೆಂದು ಸಾರಿವೆ. ಭವಿಷ್ಯೋತ್ತರ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಜಪಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಆದಿತ್ಯಹೃದಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಸ್ಫೋಟಕ ಸಮುತ್ಪನ್ನಂ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಸಮುದ್ಭವಮ್।
ಶಿರೋರೋಗಂ ನೇತ್ರರೋಗಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ವಿನಾಶನಮ್ ॥೧೮॥

ಕುಷ್ಠವ್ಯಾಧಿಸ್ತಥಾ ದದ್ರೂರೋಗಾಶ್ಚ ವಿವಿಧಾಶ್ಚಯೇ।
ಜಪಮಾನಸ್ಯ ನಶ್ಯಂತಿ ಶೃಣು ಭಕ್ತ್ಯಾಕರದರ್ಜುನ ॥೧೯॥

ಮಹಾಸ್ಫೋಟಕ ಕುಷ್ಠಾನಿ ಮಂಡಲಾನಿ ವಿಷೂಚಿಕಾ।
ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ಮಹಾರೋಗ ಭೂತಬಾಧಾಸ್ತಥೈವ ಚ ॥೨೫॥

ಡಾಕಿನೀ ಶಾಕಿನೀಚೈವ ಮಹಾರೋಗಭಯಂ ಕುತಃ।
ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ ದುಷ್ಟರೋಗಾಶ್ಚ ಜ್ವರಾತಿ ಸಾರಕಾದ ಯಃ ॥೭೬॥
ಜಪಮಾನಸ್ಯ ನಶ್ಯಂತಿ ಜೀವೇಶ್ಚ ಶರದಾಂ ಶತಮ್। ॥೭೭॥

ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುನೋವುಗಳೂ, ಕುಷ್ಠ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆ, ತುರಿ, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿಗಳೂ, ಮಹಾರೋಗಗಳೂ, ಭೂತಬಾಧೆಗಳೂ, ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಗಳೂ, ಜ್ವರವೂ, ಅತಿಸಾರವೂ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪದ್ಮಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಭದ್ರೇಶ್ವರನೆಂಬ ರಾಜನು ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಶ್ವೇತಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡ.

ಸೂರ್ಯಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಕವಚವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗವೂ ಮತ್ತು ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಆತನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕುಷ್ಠಾದಿ ರೋಗಶಮನಂ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿ ವಿನಾಶನಮ್।
ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಾಯಃ ಪಠೇನ್ನಿತ್ಯಾಮರೋಗೀ ಬಲಿವಾನ್ ಭವೇತ್॥

ಆದಿತ್ಯಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಗುಲ್ಮರೋಗಗಳೂ, ಸರ್ವಜ್ವರಗಳೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕ್ಷಯಾಪಸ್ಮಾರ ಗುಲ್ಮಾದಿ ದುರ್ದೋಷವ್ಯಾಧಿ ನಾಶನಮ್।
ಸರ್ವಜ್ವರ ಹರಂ ಚೈವ ಕುಕ್ಷಿರೋಗ ನಿವಾರಣಮ್॥

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.

ಏಹಿ ಸೂರ್ಯ ಸಹಸ್ರಾಂಶೋ ತೇಜೋರಾಶೇ ಜಗತ್ಪತೇ।
ಅನುಕಂಪಯ ಮಾಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಗೃಹಾಣಾರ್ಘ್ಯಂ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ ॥

(ಇ) ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೇವಲ ವೇದಪುರಾಣಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಸೂರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು 'ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯ ಒಂದು ಅಂಗ. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪಂಚ ತತ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವೇ 'ನಿಸರ್ಗಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಪಂಚತತ್ವಗಳೆಂದರೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ತೇಜಸ್ಸು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ. ತೇಜಸ್ಸೆಂದರೆ ಬೆಳಕು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ತೇಜಸ್ಸೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಬೆಳಕು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ 'ಸೂರ್ಯ ಚಿಕತ್ಸೆ'.

ಸೂರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

(ಕ) ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ (Sunbath)
(ಖ) ವರ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆ (Chromopathy)

(ಕ) ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಮಾನವನ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೃಢ ಕಾಯತೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಷ್ಟೇ ಆತನ ಬೆಳಕೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಆಕರವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಶಾಖದ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲಗಳೂ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಆದವುಗಳೇ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನಲ್ಲಿ, ಉರಿಯುವ ಸೌದೆಯಲ್ಲಿ, ಜ್ವಲಿಸುವ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಶಾಖದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದೇ 'ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ'.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ನಿಯಮಗಳು

೧. ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆ: ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ೪ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧೦ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಇದನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಹಾಗೂ ಋತುಮಾನಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ವೈದಿಕ ಮತದ ರೀತ್ಯಾ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅತಿನೇರಳೆ ಮತ್ತು ಅತಿಕೆಂಪು (ultraviolet and infrared) ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ.

> ಬಾಲಾರ್ಕೋ ಪ್ರೇತಧೂಮಶ್ಚ ವೃದ್ಧಸ್ತ್ರೀ ಪಲ್ವಲೋದಕಂ।
> ರಾತ್ರೌ ದಧ್ಯನ್ನ ಭುಕ್ತಂಚ ಆಯುಕ್ಷೀಣಂ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥

ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ

ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಇಂದಿಗೂ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.' ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

> ವೃದ್ಧಾರ್ಕೋ ಹೋಮಧೂಮಶ್ಚ ಬಾಲಸ್ತ್ರೀ ನಿರ್ಮಲೋದಕಂ ।
> ರಾತ್ರೌಕ್ಷೀರಾನ್ನ ಭುಕ್ತಂಚ ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಂ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಅವಧಿ: ಪ್ರಾರಂಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೩೦ ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಸಬಹುದು.

೩. ಆಹಾರ ನಿಯಮ: ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲರು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕೂರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು 'ಉಷಃಪಾನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

> ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇತ್ತಕ್ರಂ ವಾಸರಾಂತೇ ಪಯಃ ಪಿಬೇತ್ ।
> ನಿಶಾಂತೇಚ ಪಿಬೇದ್ವಾರಿಃ ತ್ರಿಭೀರೋಗೇ ನ ಜಾಯತೇ ॥

ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

೪. ಉಡುಪು: ಮೊದಲು ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನಗ್ನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕಿರಣಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫. ಸ್ನಾನ ನಿಯಮ: ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ನದಿ ಅಥವಾ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಿದ್ದರೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ವಿಧಗಳು

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಸರಳ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ಬೆಳಗ್ಗೆ ೮ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ೫ ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಸರಳ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ. ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಅಥವಾ ಇತರ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

೩. ಸೌಮ್ಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: (Mild Sunbath) ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ೪ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಖ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಮೈ ಬಿಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹಿಂಡಿದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ೧೫ ರಿಂದ ೫೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೪. ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: (Active Sun bath) ನಿಶ್ಯಕ್ತ ರೋಗಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ, ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಶಾಖ ತಗಲದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೈ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೩ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೫. ಹಸಿರು ಎಲೆಯ ಸ್ನಾನ: ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ರಗ್ಗನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಂಚೆಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಳೆಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬರಿಮೈಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೈಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ

೯ ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೩ ರಿಂದ ೫ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೬. ಎಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ವಿರಳವಾಗಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ.

೭. ಕಣ್ಣಿನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ಉದಯಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೮. ಕುನ್ನೆಯವರ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ಇದು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ದೇಹವನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಖರನಾಗಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬೆವರು ಬಂದ ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. 'ಕುನ್ನೆ' ಎನ್ನುವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

೯. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ: ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮುದ್ರ ತೀರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲೆತು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಕಿರಣಗಳು ಮೈ

ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಜನಾಂಗ ಬಿಳಿ ವರ್ಣದವರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕಂದು ಬಣ್ಣ (Tanning–a healthy tan) ಪಡೆಯಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಪರಿಣಾಮ

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರ ಜೀವದಾಯಕ. ಮರದ ಮೇಲೆಯೇ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಕಾರಿಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ರೋಗನಿವಾರಣೆ

“ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಂ ಸಮಾಚರೇತ್” ಎಂಬ ಆರ್ಯವಾಣಿಯು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆರಡೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆಯಿದೆ.

ತತ್ಸವಿತುರ್ವೃಣೀಮಹೇ ವಯಂ ದೇವಸ್ಯ ಭೋಜನಂ।
ಶ್ರೇಷ್ಠಂಸರ್ವಧಾತಮಂ ತುರಂ ಭಗಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ॥

ಸೂರ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದೇವೋಯಾತಿ ಸವಿತಾ ಪರಾವತು ಪವಿಶ್ವದುರಿತಾ ಬಾಧಮಾನಃ।

ಉದಯಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ರಿಕೆಟ್ಸ್: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹವು 'ಡಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಡಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಇದೊಂದೇ ಎಂಬುದು ಗಣನೀಯ. ಈ ಅನ್ನಾಂಗವು ಕೊರತೆಯಾದರೆ 'ರಿಕೆಟ್ಸ್' ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

'ಡಿ' ಅನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೯ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಉಡುಪಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ

ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ನೇತ್ರರೋಗ: ನೇತ್ರರೋಗಿಗಳು 'ಕಣ್ಣಿನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ' ಮಾಡಬೇಕು.

೩. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಪ್ರತಿದಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ವಿರುದ್ಧ ಹಸ್ತಚಾಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

೪. ಅಪಸ್ಮಾರ: ಈ ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನುಳಿದು ಇತರ ಭಾಗವನ್ನು ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬೆಳಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರದ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಪಾದವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

೫. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು: ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ಕಾಸಶ್ವಾಸ: ದಮ್ಮುರೋಗವಿರುವವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

೭. ಪಿತ್ತವಿಕಾರ: ಪಿತ್ತವಿಕಾರದವರು ಕಾಡು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗಿನ

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಇದ್ದು ಅನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

೮. ಕ್ಷಯ: ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದಾಗುವ ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

೧. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕೇವಲ ರೋಗ ನಿವಾರಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು.

೨. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

೩. ಜೀವಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

೪. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೫. ರಕ್ತಚಲನೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧರಸಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

೭. ಆಹಾರದಿಂದ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

೮. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೦. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡದೆ ಬದುಕುವ ಮಾನವ, ಪ್ರಾಣಿ, ಸಸ್ಯ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯಾಗಿರಲಿ ಆವಶ್ಯಕ ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪಾದನೆಯಾಗದೆ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ; ಕೃಶನಾಗುತ್ತಾನೆ.

(ಖ) ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವರ್ಣವಿಭಜನೆ: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬಣ್ಣಗಳ ಆಕರ. ಒಂದು ತ್ರಿಕೋನ ಪ್ರಟ್ಟಕದ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು 'ರೋಹಿತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಏಳು ಕಮನೀಯ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು 'ವರ್ಣವಿಭಜನೆ' ಅಥವಾ 'ಬೆಳಕಿನ ಪೃಥಕ್ಕರಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ನೇರಳೆ (Violet), ಊದಾ (Indigo), ನೀಲಿ (Blue), ಹಸಿರು (Green), ಹಳದಿ (Yellow), ಕೆಂಪು (Red) ಈ ರೋಹಿತವನ್ನು 'ದೃಶ್ಯರೋಹಿತ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ವರ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆ

ನೀಲಿ, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಿರುವ ಮೂರು ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಅದೇ ಬಣ್ಣದ

ಸೀಸೆಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿಳೀ ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ 'ಪಾಲಿಥಿನ್' ಕಾಗದವನ್ನು ಸುತ್ತಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತುಂಬಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಜೇನುತುಂಬಿದ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಾಯಂ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿದ್ದರೆ ೨೦ ಅಥವಾ ೨೫ ದಿನಗಳು ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಸಾಯಂ ಕಾಲ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತಂದಿರಿಸುವಾಗ ಒಣಗಿದ ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳದಂತಿ ರುವ, ಶಾಖ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣ ಗಳೂ ಸೀಸೆಗಳಿಂದ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಸೀಸೆಯ ಬಣ್ಣ ಯಾವು ದಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹರಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೇನಿಗೂ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಜೇನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಯಾರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ:ವೇನಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗ : ಕೆಂಪು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶೀತದಿಂದುಂಟಾಗುವ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಕಫ, ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ನೀಲಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಷ್ಣ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಮೇಲಿನಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಳದಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೆ ಗಜಕರ್ಣ, ಮೈತುರಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಬಿರಿದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜಂತುಹುಳು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಅನುಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೀಸೆಯಿಂದಲೂ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆರಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಕೊಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಆಗಲೇ ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ವರ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಿತ ಬಣ್ಣವೊಂದೇ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ವಿಶೇಷ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಬೇಕು. ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಉದ್ದ, ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ೬' ಎತ್ತರವಿರುವ ಒಂದು ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆದರೊಳಗೆ ಧಾರಾಳ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತಿರಬೇಕು. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಬಣ್ಣದ ಗಾಜನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ವರ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಲ್ಲಿ ಜೇನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿಸಿಲಿ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅನುಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ,

> ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಹರಣಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣಂ।
> ಸೂರ್ಯಪಾದೋದಕಂ ತೀರ್ಥಂ ಜಠರೇ ಧಾರಯಾಮ್ಯಹಮ್ ॥

ಎಂದು ಸೂರ್ಯಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ.

(ಅ) ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ

೧. ಸ್ಥಳಸನ್ನಿವೇಶ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವು ಶುಚಿರ್ಭೂತವಾದ, ಜಾರಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವಂತಹ ಚಿತ್ರಪಟಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳಾಗಲೀ ಇರಕೂಡದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪೋಷಕ ವಾಗುವಂತಹ ವಾತವರಣವಿರಬೇಕು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ಮನೆಯ ಒಳಭಾಗ ಉತ್ತಮ; ಬಯಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿರುಸಾದ ಗಾಳಿ, ಛಳಿಗಾಳಿ, ಇಬ್ಬನಿ, ತುಂತುರು ಮಳೆ, ಅತಿ ಬಿಸಿಲು—ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿರಬಾರದು.

೨. ವೇಳೆ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವತಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಹುದು. ಇದು ಉಪಾಸನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹುದು. ಕೇವಲ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಹೌದು. ಕಾರಣ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಶರೀರವು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕಾರದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಶೌಚ: ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಲಮೂತ್ರಕೋಶಗಳನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕು.

೪. ಉಡುಗೆ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಡುಪು ದೇಹದ ಮೇಲಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೂ, ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಹನುಮಾನ್ ಕಾಚಾವನ್ನೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈಜು ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉಡುಪು ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

ಎಷ್ಟೇ ಸ್ನೇಹವಿದ್ದರೂ, ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೂ, ಬಂಧುತ್ವವಿದ್ದರೂ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಉಡುಪನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೊಡಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಉಡುಪನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಲೂ ಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು.

೫. ತೊಡುಗೆ: ನಮಸ್ಕಾರದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದು. ಕನ್ನಡಕ, ಕೈಗಡಿಯಾರ, ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ಕಾಲಂದಿಗೆ, ಸರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೬. ಬಾಹ್ಯಾಸಾನ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ಜಮಖಾನ ಮತ್ತು ಟವಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆದುರಾಗಿ ಆರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಜಮಖಾನವನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನ ತುದಿಗೆ ಟವಲನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಟವಲನ್ನು ಹಾಸದೆ ಎಂದಿಗೂ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಮಖಾನವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ; ಟವಲು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ 'ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ'ದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವಣ ಅಂತರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಊರಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಳತೆಯು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಟವಲಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಊರಿದಾಗ ನಡುವಣ ಅಂತರ

ಒಂದು ಮೊಳವಿರುವ ಟವಲು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಇದರಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಊರುವಾಗ ಅಳತೆಯು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ತಿಳಿದು ಆಸನವನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ 'ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ'ದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಟವಲು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬಹುದಾದ ಧೂಳು ಇಲ್ಲವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೂಗಿಗೆ ಹೋಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶವಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಈ ಬಾಹ್ಯಾಸನ ಅಗತ್ಯ.

ಜಮಖಾನದ ಅಗತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಎದೆ ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಮೆಂಟಿನ ನೆಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜಮಖಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಇದಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

(ಅ) ನಿಯಮಗಳು

೧. ವಯೋಮಿತಿ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಬಾಲವೃದ್ಧರು, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಜಾತಿ ಮತಗಳ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಎಂಟು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಬಾಲಕ – ಬಾಲಕಿಯರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು. ಇದು ಕನಿಷ್ಠ ವಯೋಮಿತಿ. ಆದರೆ ಗರಿಷ್ಠ ವಯೋಮಿತಿ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾಯಿಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನಾಸಕ್ತರು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧ. ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಅವರೂ ಸಹ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

೨. ಸ್ನಾನ ನಿಯಮ: ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತಣ್ಣೀರು ಒಗ್ಗದವರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಾರದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಶಾಖವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ಆಹಾರ ನಿಯಮ: ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರವಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಮಸ್ಕಾರ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನವು ಹೇಗೆ ನಿಷೇಧವೋ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಸಹ ನಿಷೇಧ. ದ್ರವಾಹಾರವಾದರೆ ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರವೂ, ಘನಾಹಾರವಾದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೂ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

೪. ನಿದ್ರೆ: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ೭ ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ.

೫. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೬. ಸಂಯಮ : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ಗೃಹಸ್ಥರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬುದು ಇದರರ್ಥವಲ್ಲ.

"ವೀರ್ಯಧಾರಣಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ"

ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯೋಪಸ್ಥಸ್ಯ ಸಂಯಮಃ"

—ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಉಪಸ್ಥದ ಸಂಯಮ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕನಾಗಬೇಕು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸಾಧಕನು ಅತಿಕಾಮಿಯಾಗದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ, "ಬ್ರಹ್ಮಭಾವೇ ಮನಶ್ಚಾರಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪರಂತಪ" ಅಂದರೆ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

ಗೃಹಸ್ಥರು ರಾತ್ರಿ ರತಿಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಅವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆ: ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

೮. ಬೆವರು: ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೆವರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

೯. ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ವಯೋಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ೮ ರಿಂದ ೧೩ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ೨೫ ರಿಂದ ೫೦ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ, ೧೪ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ೧೦೮ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಂತರವೇನಿಲ್ಲ. ಬಾಲಕಿಯರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ೨೫ ರಿಂದ ೫೦ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಇಷ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎರಡು ನಮಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಮಸ್ಕಾರಗಳಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಕೂಡದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅನಂತರ ದಿನಚರಿಯ ಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಬದಲು ಬಳಲಿಕೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮ್ಲಾನವಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗಿರುವಾಗಲೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಕೂಡದು.

೧೦. ಏಕಾಗ್ರತೆ: ಉಪಾಸಕನಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ

ದೇಹದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಚಲನೆ ಸೂರ್ಯನಮುಸ್ಕಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದೊರೆಯುಬಹುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ನಮುಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪತಂಜಲಿ ಮುಹರ್ಷಿಗಳು “ ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸೂರ್ಯನಮುಸ್ಕಾರವೂ ಯೋಗವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನು ?

ಉದಯಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯದೇವನಿಗೆದುರಾಗಿ ಆತನನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿಕೊಂಡು ನಮುಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ಮೇಲೆ ನಮುಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರು ಸೂರ್ಯಬಿಂಬವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಮಾಡಿ ನಮುಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂರ್ಯದೇವನ ಚಿತ್ರಪಟವೊಂದನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯು ಬೇಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಪಟದ ಆಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೧. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ : ಸೂರ್ಯ ನಮುಸ್ಕಾರವು ಹಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕ ಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ‘ ಪೂರಕ ’ವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ‘ ಕುಂಭಕ ’ವೆಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಡೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು. ‘ ರೇಚಕ ’ವೆಂದರೆ ತಡೆಹಿಡಿದಿದ್ದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕಗಳು ಚಕ್ರೀಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಜತೆ ಮಿಲಿತವಾಗಿದೆ.

೧೨. ಸೂರ್ಯನಮುಸ್ಕಾರದ ಅನಂತರ : ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೂರ್ಯ

ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರು ನಮಸ್ಕಾರದ ಬಳಿಕ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಆಸನ ವಿಧಾನ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ೧. ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ೨. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ೩. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ೪. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ೫. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, ೬. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ೭. ಭೂಧರಾಸನ, ೮. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ, ೯. ಭುಜಂಗಾಸನ, ೧೦. ಭೂಧರಾಸನ, ೧೧. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ೧೨. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ೧೩. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ೧೪. ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ಆಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಎಂಟು ಆಸನಗಳು ಆರೋಹಣವಾದರೆ ಉಳಿದ ಆಸನಗಳು ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳು, ಆರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭವೂ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ.

ಈಗ ವಿವರಗಳು

೧. ಸಮಸ್ಥಿತಿ : (i) ಪೂರ್ವೋಕ್ತ ಟವಲಿನ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ, ಜೋಡಿಸಿದ ಪಾದಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಬರುವಂತೆ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗಭಿಮುಖವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಕೂಡದು.

(ii) ತೋಳುಗಳು ನೀಳವಾಗಿ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಬೆರಳು

ಗಳನ್ನು ಮಡಿಸದೆ ಕೂಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಆ ಬೆರಳುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇರಲಿ.

(iii) ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ತೊಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪೂರ್ಣ ಪಾದಾಸನ' ಎಂದೂ ಹೆಸರು.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ತಾಡಾಸನ'ವೆಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ನೋಡಿ (ಚಿತ್ರ–೧)

೨. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ: (i) ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ ಎದೆಯ ಗುಳಿಯ ಬಳಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದು. ಕೈಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಒತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕು.

(ii) ಪೂರಕ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಇದೇ ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ. ನೋಡಿ (ಚಿತ್ರ–೨)

ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಸ್ತವಾಸನ'ವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರೂ ಉಂಟು. 'ಸ್ತವ' ಎಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಆಸನವಿದಾದುದರಿಂದ ಇದು 'ಸ್ತವಾಸನ'.

ಪರಿಣಾಮ: ಕೈಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಒತ್ತುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ

ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದ ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೩. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ: (i) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪೂರಕವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(ii) ಪೂರಕವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎದೆಯಗಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಳವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಂಡವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ತೋಳುಗಳು ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿರಬಾರದು. ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳು ಬಾಗದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ. ನೋಡಿ (ಚಿತ್ರ–೩)

ಕೈ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಊರ್ಧ್ವಾಸನ' ಎಂದು ಹೆಸರು. 'ಊರ್ಧ್ವ' ಎಂದರೆ 'ಮೇಲುಗಡೆ' ಎಂದರ್ಥ.

(iii) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಶ್ವಾಸವು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಕುಂಭಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮ : ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕಶೇರುಕ, ಕತ್ತು, ಎದೆ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೪. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ: (i) ಊರ್ಧ್ವಾಸನದಿಂದ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ರುಂಡವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಹಾಕಿದ ಟವಲಿನ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಊರಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು. ನೋಡಿ (ಚಿತ್ರ–೪)

(ii) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ.

ಪರಿಣಾಮ: ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಉದರ, ಬೆನ್ನು, ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲಿನವರೆಗಿನ ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಇಚ್ಛಿತ ಪರಿಣಾಮವು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಂಬೋದರರಿಗಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಊರಲೇಬೇಕು. ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಅಂದರೆ ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಹಸ್ತವು ಬರುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕದ ಒಂದು ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

೫. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ: (i) ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

(ii) ಬಲ ಮಂಡಿಯು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಪಂಜ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು.

(iii) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ ಪಾದವು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ನೋಡಿ (ಚಿತ್ರ–೫)

ಪರಿಣಾಮ : ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿದೆ.

೬. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ: (i) ಪೂರಕವನ್ನು ಮುಂದು ವರಿಸುತ್ತಾ ಚಾಚಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲನ್ನೂ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುವ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

(ii) ಈಗ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಕೂಡದು.

(iii) ಹಸ್ತಗಳ ಸ್ಥಾನವು ಊರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು.

(iv) ಇಡೀ ಶರೀರವು ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಪಂಜದ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ದಂಡದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮುಂದಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆ ನೋಡಬಾರದು.

(v) ಮುಂದುವರೆದ ಪೂರಕವು ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕುಂಭಕದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ. (ಚಿತ್ರ–೬)

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು 'ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ'.

ಪರಿಣಾಮ : ಈ ಆಸನದಿಂದ ದೇಹದ ಆಲಸ್ಯವು ತೊಲಗಿ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೭. ಭೂಧರಾಸನ: (i) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬದಲಿಸದೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಾ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

(ii) ಉಭಯಪಾದಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು.

(iii) ತಲೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ. (ಚಿತ್ರ-೭)

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಂದ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು 'ಭೂಧರಾಸನ.' ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕ-ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕದ ದ್ವಿತೀಯ ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮ: ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಿಾನಖಂಡ, ಉದರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಲಭ್ಯ.

೮. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ: (i) ಭೂಧರಾಸನದಿಂದ ಪೂರಕಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹದ ಓಟವನ್ನು ಮುನ್ನೂಕುತ್ತಾ ಮಂಡಿ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವಂತೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೮)

(ii) ಈಗ ಮೊಣಕೈಗಳು ಬಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎದೆಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ತಾಕಬೇಕೇ ವಿನಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲ. ಪೃಷ್ಠಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದಿರಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ಭೂಮಿಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿ.

ಆದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

'ಅಷ್ಟಾಂಗ'ವೆಂದರೆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎದೆ, ತಲೆ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಪಂಜಗಳು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು—ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಆಸನವು ಇದಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮ: ಈ ಆಸನದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಭುಜಂಗಾಸನ: (i) ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಪೂರಕಮಾಡಿದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಊರಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಆಕಾಶದ ಕಡೆ ನೋಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೯)

(ii) ತೋಳುಗಳು ಬಾಗಿರದೆ ನೀಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಊರಿದ ಹಸ್ತವು ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು.

(iii) ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಎದೆಯನ್ನು ಗೂಡುಗಟ್ಟಿಸಬಾರದು.

ಈ ಆಸನ ಭಂಗಿಯು ಹೆಡೆಯೆತ್ತಿದ ನಾಗರಹಾವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದು 'ಭುಜಂಗಾಸನ.' 'ಭುಜಂಗ' ಎಂದರೆ ಹಾವು.

ಪರಿಣಾಮ: ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕತ್ತು, ವೀಣಾದಂಡ, ಮತ್ತು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೧೦. ಭೂಧರಾಸನ: ಭುಜಂಗಾಸನದಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬದಲಿಸದೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೨) ಈ ಆಸನದಿಂದ ಅವರೋಹಣವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕ-ರೇಚಕ-ಕುಂಭಕದ ತೃತೀಯ ಚಕ್ರವು ಮುಗಿಯಿತು.

೧೧. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ: ಈಗ ಭೂಧರಾಸನದಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ತಂದು ಹಾಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಂಚಿಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎಡಮಂಡಿಯು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೫)

೧೨. ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ: ನಂತರ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಂದು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೪) ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕ-ರೇಚಕದ ಪ್ರಥಮ ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯಿತು.

೧೩. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ: ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನದಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೨)

೧೪. ಸಮಸ್ಥಿತಿ: ಈಗ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ-೧) ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕ-ರೇಚಕದ ದ್ವಿತೀಯ ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಅವರೋಹಣದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವು ಮುಗಿಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ನಂತರ ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದೇ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲೂ, ಎರಡನೇ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲೂ ಮುಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲೂ, ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯ

ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲೂ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ೧ನೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲ, ೨ನೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಡ, ೩ನೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲ, ೪ನೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಡ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪಟ್ಟಿ : ಸಾಧಕರ ಅನುಕೂಲಾರ್ಥವಾಗಿ ಆಯಾಯಾ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿನ ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆಸನ	ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
೧.	ಸಮಸ್ಥಿತಿ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ವಾಸ
೨.	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಪೂರಕ
೩.	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ
೪.	ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ	ರೇಚಕ
೫.	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಪೂರಕ
೬.	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ
೭.	ಭೂಧರಾಸನ	ರೇಚಕ
೮.	ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ	ಪೂರಕ
೯.	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಕುಂಭಕ
೧೦.	ಭೂಧರಾಸನ	ರೇಚಕ
೧೧.	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಪೂರಕ
೧೨.	ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ	ರೇಚಕ
೧೩.	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಪೂರಕ
೧೪.	ಸಮಸ್ಥಿತಿ	ರೇಚಕ

(ಈ) ಸೂರ್ಯಮಂತ್ರ

ಒಂದೊಂದೂ ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಒಂದೊಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರವೇ ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳು.

ನಾಮಗಳು	ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ
೧. ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯನಮಃ	ಎಲ್ಲರ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೨. ಓಂ ರವಯೇನಮಃ	ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಹೊಗಲ್ಪಡುವವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೩. ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯನಮಃ	ಎಲ್ಲರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೪. ಓಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ	ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರದಾಯಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೫. ಓಂ ಖಗಾಯನಮಃ	ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಚೋದಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೬. ಓಂ ಪೂಷ್ಣೇನಮಃ	ಜೀವನದ ಪೋಷಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೭. ಓಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ	ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೮. ಓಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ	ರೋಗನಿವಾರಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೯. ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ	ವಾತ್ಸಲ್ಯಪ್ರೇರಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೧೦. ಓಂ ಸವಿತ್ರೇನಮಃ	ಜೀವಕಾರಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೧೧. ಓಂ ಅರ್ಕಾಯನಮಃ	ಭಕ್ತಿದಾಯಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
೧೨. ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯನಮಃ	ಪ್ರಕಾಶಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ

೧೨ ನಮಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಸಬಹುದು. ೨೫ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಇದನ್ನೇ ಎರಡುಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು. ೫೦ ನಮಸ್ಕಾರಮಾಡುವವರು ೧೦೮ ನಮಸ್ಕಾರಮಾಡುವವರು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿಯೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸ

ಬೇಕು. ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರು ಸೂರ್ಯಾಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತನಾಮಾವಳಿಯನ್ನು ಪಠಿಸಬಹುದು.

ಇಚ್ಛಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಬಳಿಕ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಣೆಮಾಡುತ್ತಾ,

> ಉದಯೇ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಾಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇತು ಮಹೇಶ್ವರಃ ।
> ಅಸ್ತಮಾನೇ ಸ್ವಯಂವಿಷ್ಣುಂ ತ್ರಯಿಮೂರ್ತಿರ್ದಿವಾಕರಃ ॥
> "ಓಂ ಶ್ರೀ ಸವಿತೃಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯನಮಃ ಃ

ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊನೆಯ ನಮಸ್ಕಾರಮಾಡಬೇಕು ಈ ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಬಳಿಕ ಹೇಳುವ ಸೂರ್ಯಮಂತ್ರಃ

ಸೂರ್ಯಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಮ

ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಅನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಒಂದೊಂದು ನಾಮೋಚ್ಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕ್ರಮವಾದರೆ ಮೊದಲೇ ಮಂತ್ರವನ್ನುಸುರಿದ ಬಳಿಕ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಧತಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾದಶನಾಮಗಳನ್ನು ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪಠಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಧಕರು ತಮಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಸೂಕ್ತವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಸೂರ್ಯಮಂತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರವಾಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಸೂರ್ಯನ ನಾಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಉಪಾಸನಾಕ್ರಮವೂ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವೈಚಾರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಸರಳ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಯೋಗಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಚೀನತಮವಾದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸರಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾದುದು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಅಥವಾ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಬಹುದು.

ಆಸನ ವಿಧಾನ

(ಅ) ಭಾಗ–೧

೧. ಉದಯಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಿಂದುವನ್ನೋ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ) ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವಣ ಅಂತರ ಆರು ಅಂಗುಲ ಇರಲಿ. ಈಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂಗೈ ಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ವಿಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಈಗ ಮುಂಗೈ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೨. ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. (ನಮಸ್ಕಾ ರಾಸನ ಹಿಂದಿನ ನಮಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆಯೇ). ಈಗ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂಗೈಗಳು ಬೆನ್ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ

ಮಾಡುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ವೃತ್ತಾಕಾರ ವಾಗಿರಿಸಿ ಅನಂತರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೩. ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಹೊರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜೋಡಿಸಿದ ಹಸ್ತವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನೀಳವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಷ್ಟು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಪೂರಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮೂರುಬಾರಿ ಮಾಡ ಬೇಕು.

೪. ಈಗ ಪೂರಕಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಂಗೈ ಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹ ವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಾಲು ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಬಾರದು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವು ಮುಗಿಯಿತು.

ಈ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಡುವಿಲ್ಲ ದವರಿಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರವರೆಗೆ ಮಾಡ

ಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾದಶನಾಮವನ್ನೋ ಅಥವಾ 'ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯನಮಃ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನೋ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದು.

(ಆ) ಭಾಗ–೨

೧. ಭಾಗ–೧ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ೧–೨ ಮತ್ತು ೩ನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ೪ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ೩–೨–೧ ಹೀಗೆ ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೨. ಈಗ ಪೂರಕಮಾಡುತ್ತಾ ಭಾಗ–೧ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ೧–೨–೩ ಮತ್ತು ಭಾಗ–೨ರ ೧ನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೩. ಈಗ ಪೂರಕಮಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಅಂಜಲಿಮುದ್ರೆಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಜಾನುವು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರುಗಡೆಗಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಉತ್ಕಟಾಸನ'

ಎಂದು ಹೆಸರು. ' ಉತ್ಕಟ ' ವೆಂದರೆ ಕಷ್ಟಕರ, ಭಯಂಕರ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಆಸನವು ಕಠಿಣವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

೪. ಅನಂತರ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೃಷ್ಠಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬಾರದು. ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಹುಗಳು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

೫. ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುವಂತೆ ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂದಿ ನಂತೆಯೇ ಕುಕ್ಕರುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ' ಭೂಮಿಸ್ಪರ್ಶ ಉತ್ಕಟಾಸನ 'ವೆನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮೂರಾವರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೬. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೇಲೇಳಬೇಕು. ಊರಿದ ಹಸ್ತವು ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಮುಖವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ' ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ 'ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

೭. ಈಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವು ಮುಗಿಯಿತು. ಇಂತಹ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಕನ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಓಂ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಮನಃ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

(ಇ) ಭಾಗ–೩

ಭಾಗ–೧ ಮತ್ತು ಭಾಗ–೨ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳೊಡನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಅದು ಮೂರನೇ ಪ್ರಕಾರದ ನಮಸ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರತಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಓಂ ಘೃಣಿಸೂರ್ಯ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ" ಎಂಬ ಸೂರ್ಯಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಸಾಧಕರ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರು ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

ವೀರ್ಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೇ ವೀರರಿಗೂ ಸಹ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ 'ವೀರ್ಯಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ' ಹಿಂದೆ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಸಮರ ವೀರರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಲಾದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಇಂದು

ಎಲ್ಲ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇದೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ರೀತಿಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವೆನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂಭತ್ತು ಆಸನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

೧. ಭೂಮಿಸ್ಪರ್ಶ ಉತ್ಕಟಾಸನ: ಉದಯಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿ (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೇ) ಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸರಳ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಭಾಗ–೧ ಮತ್ತು ಭಾಗ–೨ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರಕ–ರೇಚಕಗಳೊಡನೆ ಯಥಾ ವಿಧಿಯಾಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಭಾಗ–೨ರ ಭೂಮಿಸ್ಪರ್ಶ ಉತ್ಕಟಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಊರಿರಬೇಕು.

೨. ಕೋಕಿಲಾಸನ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಬೇಕು. ಈಗ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ಮತ್ತು ಊರಿರುವ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಶರೀರವು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೋಕಿಲಾಸನ'ವೆಂದು ಹೆಸರು. 'ಕೋಕಿಲ' ಎಂದರೆ ಕೋಗಿಲೆ. ಈ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಕುಳಿತಿರುವ ಕೋಗಿಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲವಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.

೩. ಮೇರು ಆಸನ: ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶ

ವಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆಯು ಎರಡೂ ಬಾಹುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯ ಬೇಕು.

೪. ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ: ಮೇರು ಆಸನದಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಣೆಯು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ತಲೆಯು ತೊಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗು ವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

೫. ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ: ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರುವಂತೆ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸ ಬೇಕು. ಬಾಹುಗಳು ಬಾಗದೆ ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು; ಅದರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಕೂಡದು. ಎಡಗಾಲಿನ ಪಂಜವು ಭೂಮಿಗೆ ಊರಿರಬೇಕು. ದೇಹವು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಆಸರೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.

೬. ವೀರಭದ್ರಾಸನ: ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಊರಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಾಹುಗಳನ್ನು, ಅಂಗೈಗಳು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿ ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

೭. ಶೀರ್ಷಜಾನು ಉತ್ಕಟಾಸನ: ಈಗ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಊರಬೇಕು.

ಹಣೆಯು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ' ಶೀರ್ಷಜಾನು ಉತ್ಕಟಾಸನ '.

೮. ಗುಲ್ಫಹಸ್ತ ಶೀರ್ಷಜಾನು ಆಸನ : ಅನಂತರ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಸ್ತವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಊರಿರುವಂತೆಯೇ ಶರೀರ ವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಸ್ತ ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಕಣಕಾಲಿಗೆ ' ಗುಲ್ಫ 'ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಣ ಕಾಲನ್ನು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ' ಗುಲ್ಫಹಸ್ತ ಶೀರ್ಷಜಾನು ಆಸನ ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

೯. ಸ್ತವಾಸನ : ಈಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ' ಸ್ತವಾಸನ ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವು ಮುಗಿಯಿತು. ಈವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನುಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಮೊದಲ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲೂ, ಎರಡನೆಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲೂ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾದ ಸೌರಮಂತ್ರ " ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾಜಗತಃ

ತಸ್ಥಿಪಶ್ಚ" ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ. ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ಗುಣಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಅವರ ಚಾತುರ್ಯ ಅಸ್ಪಾದ್ಯಶವಾದುದು.

(ಅ) ಅಂಗಸಾಧನೆ: ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಆಗತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ಕೆಲವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಆಪಾದಮಸ್ತಕದವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಂಗಸಾಧನೆಯು ದೊರೆತು ಅವು ಸುದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಸಾಧನೆಯೆಂದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪದೇಹದಂಡನೆ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದಂಡನೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೆದರಿದರೆ ಅದರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಗದಾಪ್ರಹಾರಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಂಡನೆಯಾಗದೆ ಸ್ವರ್ಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞಕವಿಯು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ದಂಡಿಸದೆ ದೇಹವನು ಖಂಡಿಸದೆ ಮೋಹವನು
ಉಂಡುಂಡು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನೈದಲಿಕದನೇನು
ರಂಡೆಯಾಳುವಳೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ।

ಇಹಪರಗಳೆರಡ ಸಾಧನೆಗೂ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬ ಅಂಶವು ಇದರಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಗರಡಿಸಾಧನೆ, ಆಟೋಟ, ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ಮನೆಗೆಲಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೌದು ; ನಿಜ ; ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆಯುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಬಾಲವೃದ್ಧ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಬಡವ–ಬಲ್ಲಿದ, ರೋಗಿ–ನಿರೋಗಿ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರಡಿಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಡವರಿಗೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಅಶಕ್ಯ. ಬಾಲಕರಿಗೆ ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಅಸಾಧ್ಯ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವೆಚ್ಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಗಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ 'ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ' ಒಂದೇ ಎಂದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

(i) ಸರ್ವಾಂಗ ಸಾಧಕ (ii) ಅಂಗಭಾಗ ಸಾಧಕ

ಯಾವ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಅಥವಾ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲವೋ ಅವೇ 'ಅಂಗಭಾಗಸಾಧಕ'ಗಳು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಟೋಟ ಸಾಧನೆಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು.

ಗರಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸರ್ವಾಂಗ ಸಾಧಕಗಳು. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಮೇದೋವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಗತಿಯು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಸಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವು ದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲದ ಜತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

(ಆ) ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ : ನಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೆ ಎರಡು ಮುಖಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ. ನಾಣ್ಯದ ಒಂದು ಮುಖವು ಸವಕಲಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಹೇಗೆ ಚಲಾವಣೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಎರಡು ಮುಖಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರು. ಬಾಳಿನ ಒಂದು ಮುಖವೇ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವೇ ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ. ಗರಡಿ, ತಾಲಿಂಖಾನಾ ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದೊರೆಯಬಹುದಾದರೂ ಮನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು 'ಶಾರೀರಿಕರೋಗ' ವೆಂತಲೂ, ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು

ಕೆಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕರೋಗ' ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ದೇಹರೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸುಭಾಷಿತಕಾರರು,

ಚಿಂತಾಯಾಶ್ಚ ಚಿತಾಯಾಶ್ಚ ಬಿಂದು ಮಾತ್ರಂ ವಿಶೇಷಿತಃ ।
ಚಿತಾದಹತಿ ನಿರ್ಜೀವಂ ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ಜೀವಿನಃ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತೆಯು ನಿರ್ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಚಿಂತೆಯು ಜೀವಿಯನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತ ರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳೂ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಆನಂದವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಯಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯದೇವನಿಗೆದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಆತನನ್ನೇ ದರ್ಶನಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿ ಸುವುದು ಆತನ 'ಉಪಾಸನೆ' ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಳಿದು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅಮೃತಮಯವೆಂದು ಪದ್ಮಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಮಾನವನು ಪರಮಗಂತವ್ಯವಾದ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ವನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ, ಉಪಾಸನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಲಭಿಸಿ ಸಾಧಕ ಪುನೀತ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯರು, ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

"ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ"
ಅಂದರೆ ಇಹಲೋಕದ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ.

(ಇ) ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಆಸ್ತಿಕರಿಗಾಗಲಿ, ನಾಸ್ತಿಕರಿಗಾಗಲಿ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಯೋಗಕ್ಕಾಗಲಿ, ಭೋಗಕ್ಕಾಗಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಸ್ತಿಕ-ನಾಸ್ತಿಕರೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಾಭಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

೧. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ರೇತಸ್ಸುಗಳು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು. ಇಂದಿನ ಸಿನಿಮಾ, ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು, ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ರಸ್ತೆಯಂಚಿನ ಕಾಮ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಯುವಕರನ್ನು ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಳ್ಳಿ ಅವರು ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಒಂದು ವರಪ್ರಧಾನ.

೨. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವಕಾಂತಿಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೩. ಅನಿರ್ಭಾಧಿತವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವನ್ನು ದೂರ ನೂಕಿ ನವತಾರುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೫. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೂತಕ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಕಾರಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

೬. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

೭. ಕಶೇರುಕ ಸ್ತಂಭವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಣಿಯು ವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೮. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನ ಕಾಂಗ, ಉದರ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಬಲ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦. ಜಡವಾದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧೧. ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೨. ಮೆದುಳು, ಕತ್ತು, ವೀಣಾದಂಡ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗದ ರೋಗವೂ ಪರಿ ಹಾರವಾಗಿ ಅಶಕ್ತತೆ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

೧೩. ವಕ್ಷಸ್ಥಳವನ್ನು ವಿಕಾಸಮಾಡಿ ಉದರದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

೧೪. ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಈ) ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

ಇದುವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು. ಇನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತರಾದವರು ಹೇಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಉಪವಾಸದಿಂದಲ್ಲ. ಉಪವಾಸವು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಾವು ಅತಿಕಾಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಬಗೆದು ಪೂರ್ಣಾಹಾರವಾದ ಹಾಲನ್ನು ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅವಿವೇಕದ ಪರಮಾವಧಿಯೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಪರಮಾತ್ಮನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಸ್ತಿ. ನಚೈಕಾಂತ ಮನಶ್ನತಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವನಿಗೂ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸು

ವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಅಮೂಲ್ಯ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನವಾದುದರಿಂದ ಇದೂ ಸಹ ' ಯೋಗ 'ವೇ

ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೃಶಾಂಗರಾದವರು ಪುಷ್ಟರಾಗ ಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಅಂತಹವರು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತೇವೆಂದು ಭಾವಿಸು ವುದು ತಪ್ಪು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ

" ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು "

ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರುವವನಿಗೆ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದೇಹವು ದೃಢಕಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು ಅತಿಕಾಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹವರು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಕುಡಿದು ೩೦ ನಿಮಿಷ ಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಇಚ್ಛಿತ ಫಲವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ವಾಯುರೋಗವು ನೋಡುವವರಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ನರಕಯಾತನೆ ಕೊಡು ತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಾಗಲೀ, ವಿದೇಶೀ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರು

ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು; ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು ಅರ್ಧತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವಾಯುರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

'ವಾಯುವನ್ನು ಕೊಂದವರಿಲ್ಲ, ನಾಯನ್ನು ತಿಂದವರಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

೪. 'ಪಿತ್ತವಿಕಾರ'ವೆಂದರೆ ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗತ್ತಲೆಯಿಡುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕರೆಯುವುದು, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಮೈಕೈ ಕೆರೆತ, ಕೆರೆದಗೆ ಗಂಧೆ ಬರುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಜತೆ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಶ್ವಾಸ, ಅಸ್ತಮಾ ಎಂಬ ನಾನಾ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವ ವ್ಯಾಧಿಯು ವೈದ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕೊಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹವರು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗದಿಂದ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುವರು.

೬. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಅಂಡವಾಯು ಪೀಡಿತರು, ತಜ್ಞ ಯೋಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

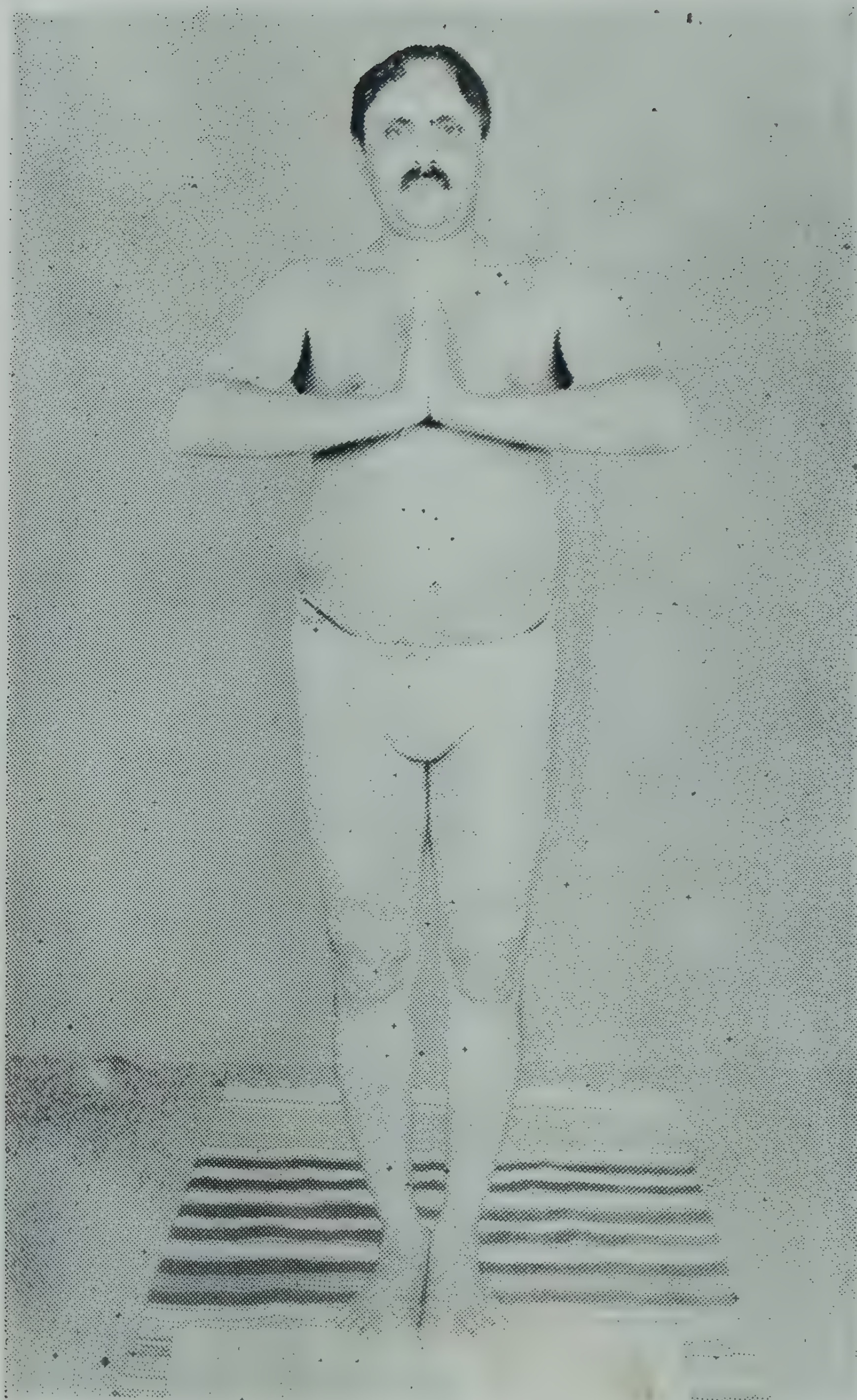
ಕಡೆಯ ಮಾತು

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳ

ಕೆ.ಸಂ. ೨೭೪೫೫–ಎಂ.ಯು.ಪಿ.ಎಂ.–೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು–೩೦–೬–೮೭



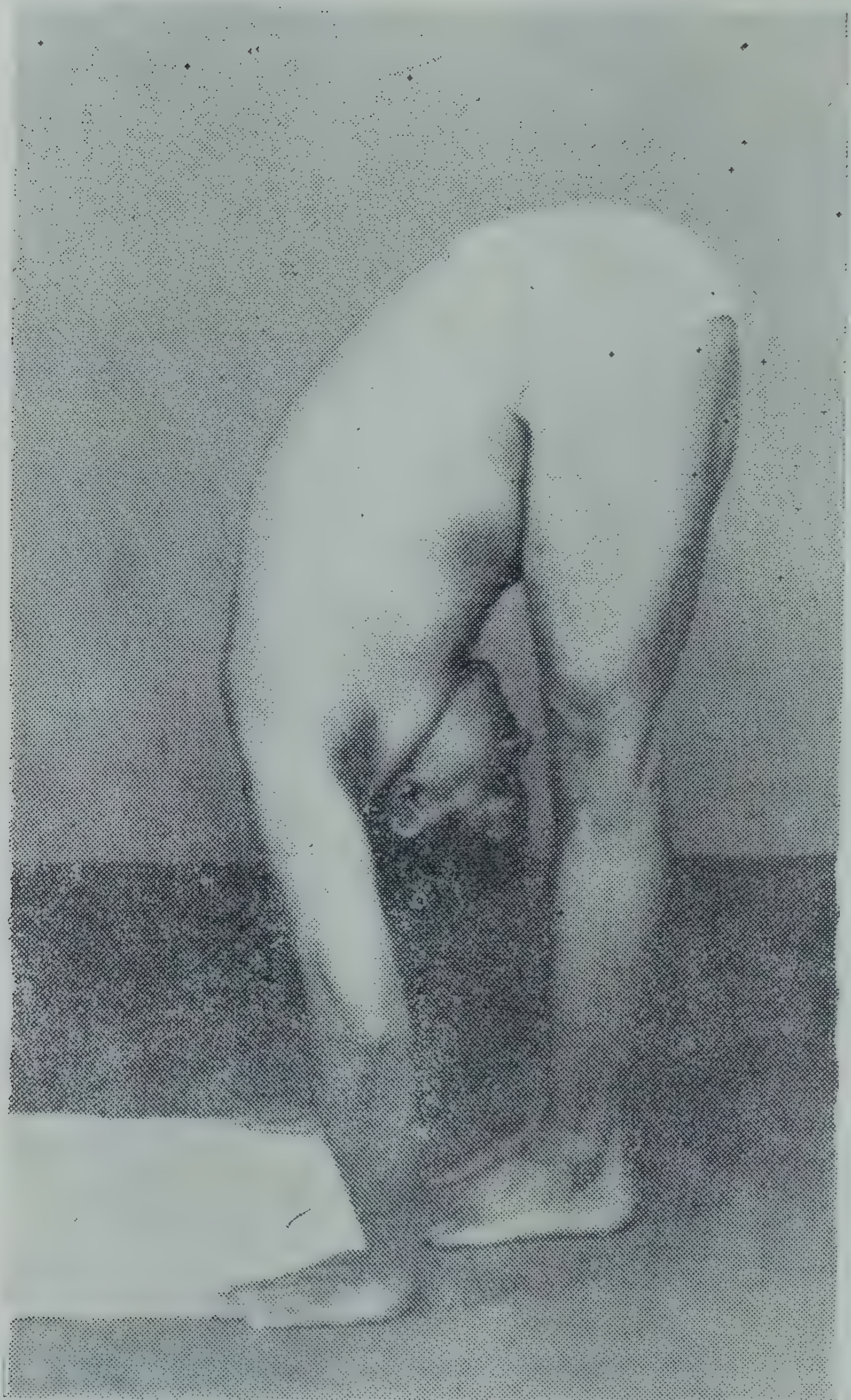
ಸಮಸ್ಥಿತಿ



ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



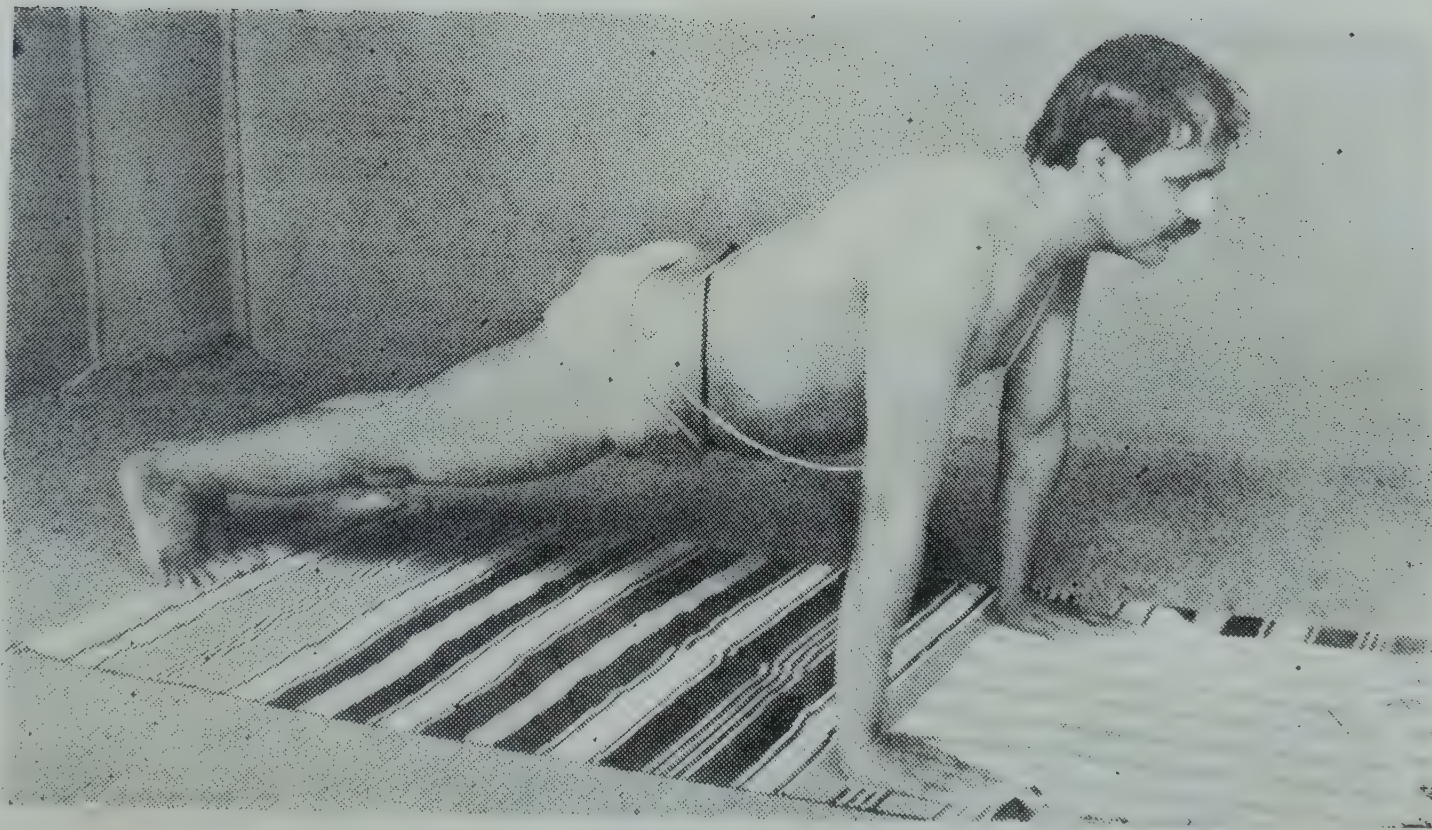
ಊರ್ಧ್ವಾಸನ



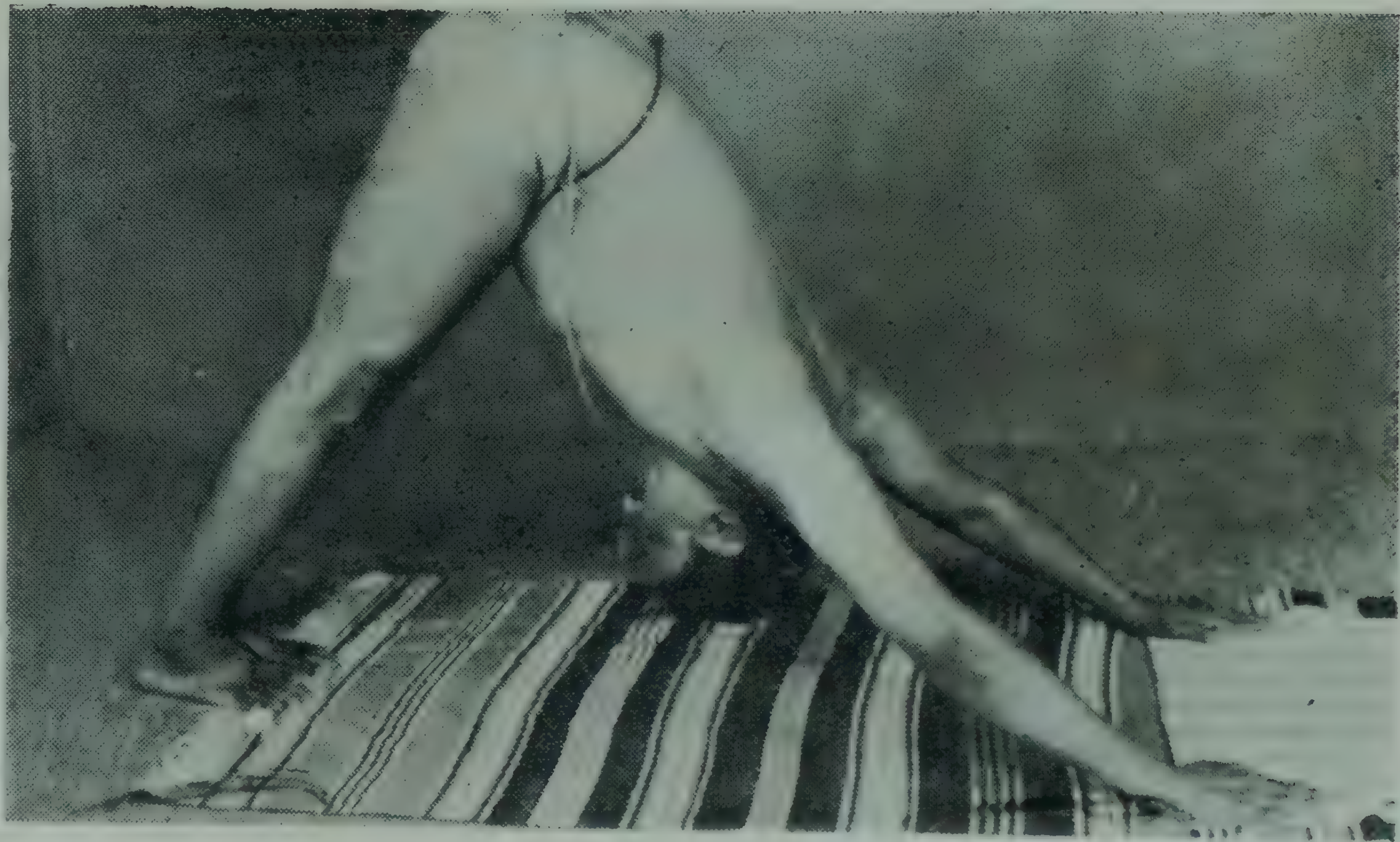
ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



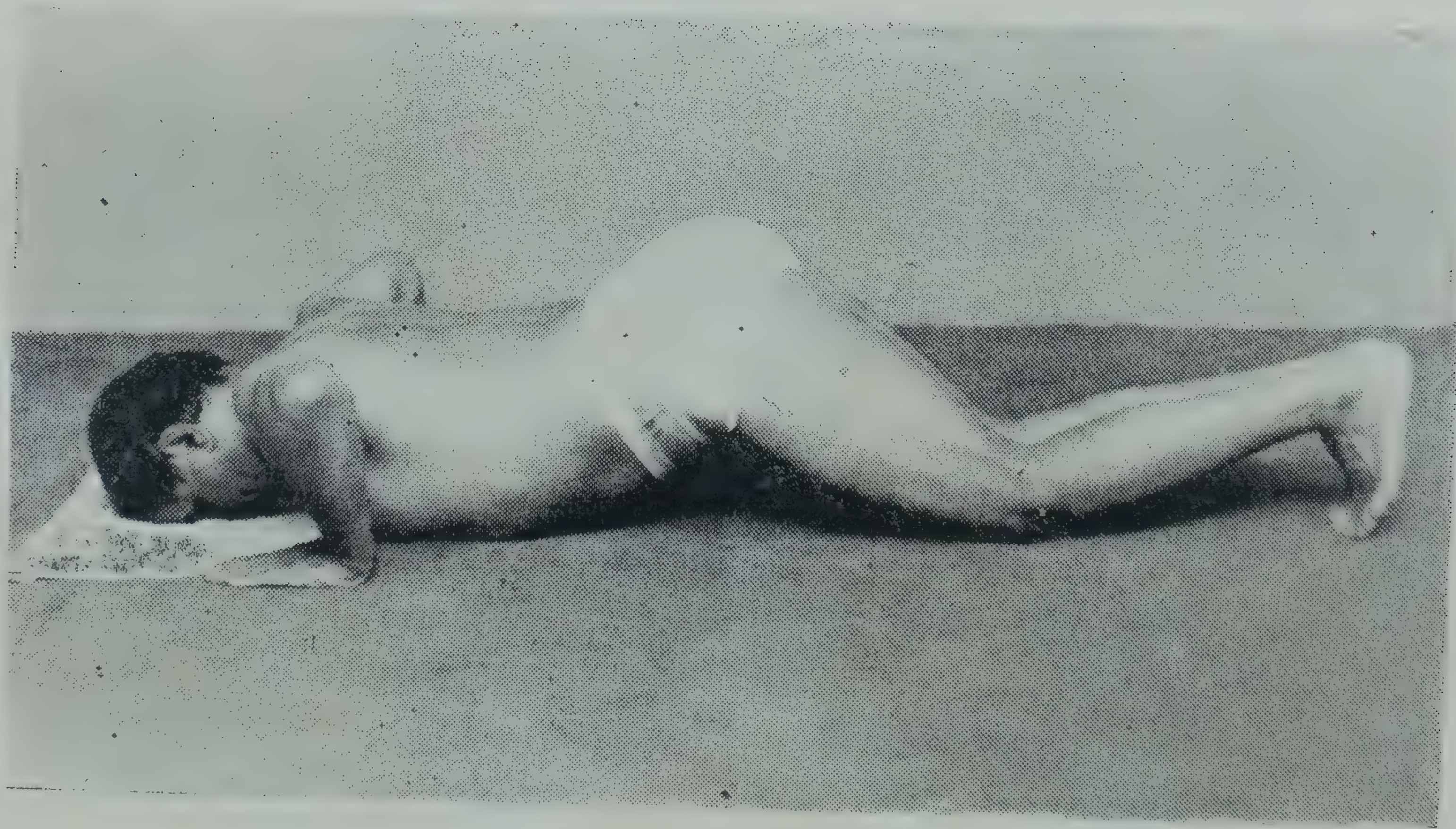
ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



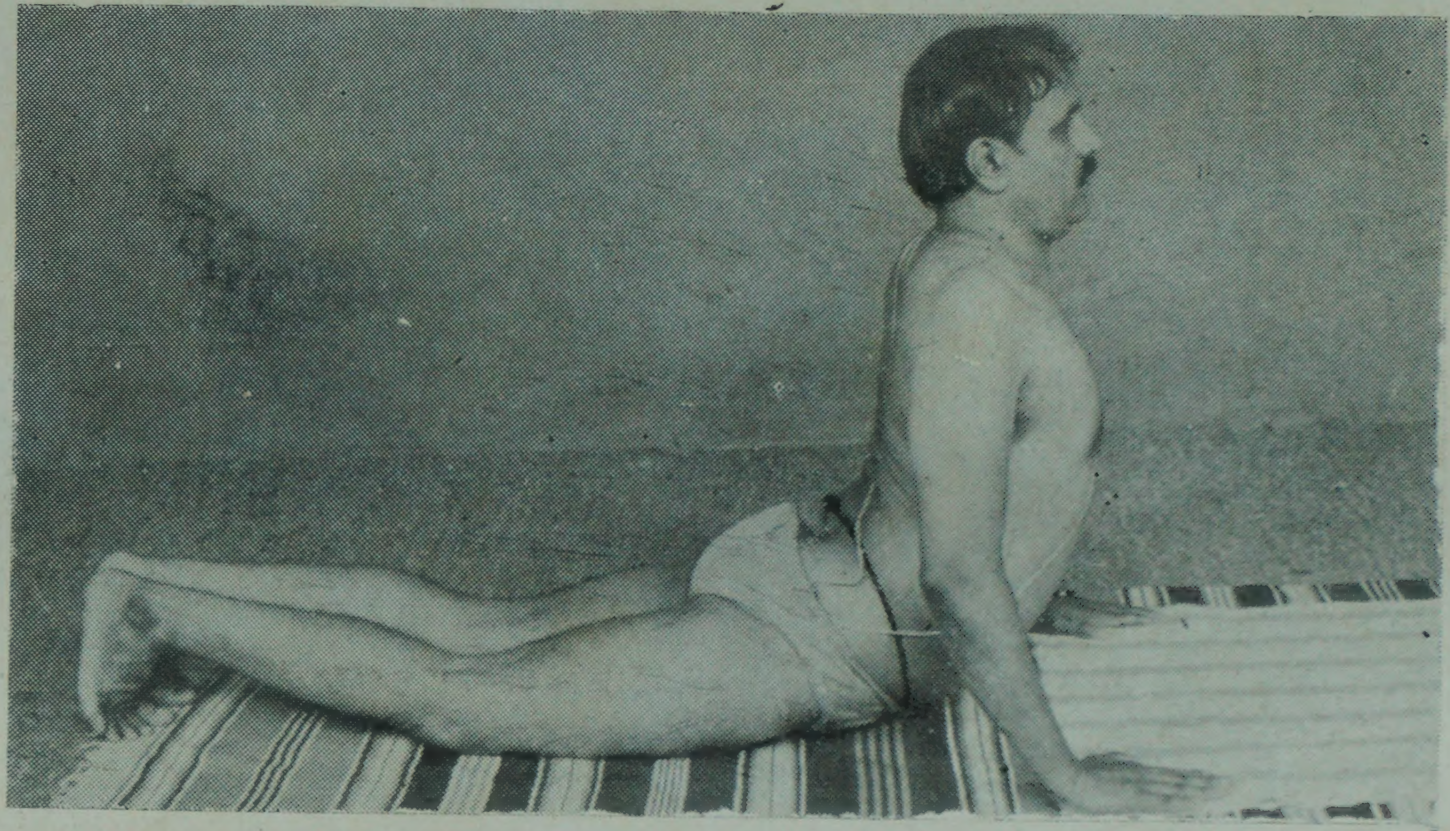
ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಭೂಧರಾಸನ



ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ

ಕೆಲವು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು

ಬೆಲೆ : ೨೫ ಪೈಸೆಗಳು

೧. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೨. ಹಂಪೆಯ ಹರಿಹರ—ಡಿ. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್
೩. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೪. ಪಂಪ—ತೀ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ
೫. ಕರ್ಣಾಟಕ ಕಾದಂಬರಿ—ವಿ. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ
೬. ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾವ್ಯಗಳು—ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್
೭. ಭಾಸ—ಡಾ. ಎಚ್. ಎಲ್. ಹರಿಯಪ್ಪ
೮. ಸರ್ವಜ್ಞಕವಿ—ಎ. ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರೀ
೯. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಬಂಧಗಳು—ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್
೧೦. ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ
೧೧. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ವಾಣಿ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೧೨. ನಯಸೇನ—ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ
೧೩. ತೆಲುಗು ಚಾಟುಪದ್ಯಗಳು—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೧೪. ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೧೫. ಮುದ್ದಣ—ತ. ಸು. ಶಾಮರಾವ್
೧೬. ಜನಪದ ಮುಕ್ತಕಗಳು—ಎಚ್. ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್
೧೭. ಭಾವಗೀತೆ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ
೧೮. ಮಹಾಭಾರತ—ಡಾ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೧೯. ನೇಮಿಚಂದ್ರ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೨೦. ಶ್ರೀನಾಥ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೨೧. ಷಡಕ್ಷರದೇವ—ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ
೨೨. ಚಿತ್ರಾಂಗದಾ—ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್
೨೩. ಸಂಚಿಯ ಹೊನ್ನಮ್ಮ—ಎಚ್. ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್
೨೪. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ—ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್
೨೫. ಮಹಾಕವಿ ಬಾಣ—ಟಿ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೨೬. ತುಳಸೀದಾಸ—ಡಾ. ಹಿರಣ್ಮಯ

೨೭. ವೇಮನ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೨೮. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುಭಾವ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಡಾ. ಎಚ್. ತಿಪ್ಪೇರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ
೨೯. ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು—ಡಾ. ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ದಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ
೩೦. ಕಾಳಿದಾಸನ ನಾಟಕಗಳು—ಡಾ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೩೧. ಅಣ್ಣನ ಆದರ್ಶ—ಡಾ. ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ದಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ
೩೨. ಹೊಸಗನ್ನಡ ಭಾವಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ವಿಕಾಸ—ದೇವಂಗಿ ಟಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ
೩೩. ಸೂರದಾಸ—ಎಂ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೩೪. ಜನ್ನ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್
೩೫. ರತ್ನಾಕರ ಮಹಾಕವಿ—ಜಿ. ಬ್ರಹ್ಮಪ್ಪ
೩೬. ಮಾಘಕವಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೩೭. ನಿಜಗುಣಶಿವಯೋಗಿ—ಎಚ್. ಗಂಗಾಧರನ್
೩೮. ಮುದ್ರಾರಾಕ್ಷಸ—ಡಾ. ಎನ್. ಎಸ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೩೯. ರಾಘವಾಂಕ—ರಾಮೇಗೌಡ
೪೦. ಮೂರನೆಯ ಮಂಗರಸ ಕವಿ—ಹಂಪ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ
೪೧. ನಾಗಚಂದ್ರ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್
೪೨. ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ—ಹಂಪ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ
೪೩. ಮಹಾಕವಿ ಭಾರವಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೪. ಕವಿ ಮುರಾರಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೫. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ—ಓ. ಎನ್. ಲಿಂಗಣ್ಣಯ್ಯ
೪೬. ಕವಿ ಶ್ರೀ ಹರ್ಷ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೭. ಕಬೀರದಾಸ—ಡಾ. ಹಿರಣ್ಮಯಿ
೪೮. ವಿದ್ಯಾಪತಿ—ಎಂ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೪೯. ಕವಿ ಭಟ್ಟನಾರಾಯಣ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೫೦. ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ—ಗುರುಪಾದ ಕೆ. ಹೆಗಡೆ
೫೧. ಪೊನ್ನ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೫೨. ಎಡೆಯೂರು ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯತಿ—ಓ. ಎನ್. ಲಿಂಗಣ್ಣಯ್ಯ
೫೩. ದೇವರ ದಾಸಿಮಯ್ಯ—ಕೆ. ಅನಂತರಾಮು
೫೪. ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಡಾ. ಆರ್. ಎಸ್. ಶಿವಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ
೫೫. ಚಾಮುಂಡರಾಯ—ಡಾ. ಟಿ. ವಿ. ವೆಂಕಟಾಚಲಶಾಸ್ತ್ರೀ
೫೬. ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು—ಬಿ. ಪಿ. ಚಂದ್ರಾಬಾಯಿ
೫೭. ಉಪಭಾಷಾ ಅಧ್ಯಯನ—ಶಾಲಿನಿ ರಘುನಾಥ